

Sobrellevar los problemas después de un desastre

Todos en el Condado Harris hemos sido afectados por el Huracán Harvey de algún modo. En el Departamento de Salud Pública del Condado Harris queremos alentar a los residentes a reconocer los signos de trauma y encontrar apoyo.



Respuestas emocionales y físicas ante el desastre:

- Ansiedad o miedo
- Tristeza o ira abrumadora
- Sentimiento de culpa, aun cuando no haya tenido control de la situación
- Heroísmo, sentir que puede hacerlo todo
- Demasiada energía o nada de energía
- Dolores de estómago o diarrea
- Comer demasiado o muy poco
- Sudar o sentir escalofríos
- Sentirse desconectado(a) o insensible, sentir que no le importa, o no sentir nada
- Falta de paciencia con problemas cotidianos
- Dolores de cabeza u otros dolores sin razón aparente
- Temblores o contracciones musculares involuntarias
- Sentirse nervioso o sobresaltarse con facilidad
- Aislamiento, querer estar solo(a) más de lo usual
- Tener problemas para dormir
- Tener dificultad para tomar decisiones



¿A quién podemos llamar?

United Way 2-1-1

Llame al 2-1-1 o al 713-957-4357

En internet: <http://referral.unitedwayhouston.org/>
El personal responde las 24 horas del día, todos los días de la semana y le conecta a recursos para sus necesidades básicas y a apoyo en momentos de angustia. Se hablan múltiples idiomas.

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA

Llame al 1-800-985-5990

Envíe la palabra "Hablamos" en un mensaje de texto a 66746
En internet: <http://disasterdistress.samhsa.gov>
Consejeros capacitados para tratar situaciones de crisis responden las 24 horas del día, todos los días de la semana y le ayudan sobrellevar y manejar el estrés. Se hablan múltiples idiomas.



¿Qué podemos hacer?

- Sea paciente con usted mismo(a) y con otros
- Preste atención a su estrés físico
- Respire profundamente
- Escuche música
- Evite consumir cafeína, tabaco o alcohol
- Hable con los demás (vecinos, líderes religiosos, etc.)
- Utilice estrategias de afrontamiento que le hayan ayudado en eventos traumáticos en el pasado
- Regrese a su rutina o haga una nueva rutina
- Sepa que los sentimientos de angustia suelen pasar con el tiempo (entre 2 y 4 semanas después del evento)



¿Quiénes necesitan atención adicional?

Cualquier personal puede tener síntomas de trauma después de ser testigo de una tragedia comunitaria. Aquellas personas que perdieron sus hogares o a sus seres queridos pueden sentir dolor también.

Los socorristas pueden tener problemas para regresar a su "vida normal" después de un desastre. Ellos(as) necesitaran tiempo para sí mismos. Pueden estar irritables o de mal humor mientras se ajustan a salir de su "función de rescate". Algunos de ellos pueden necesitar ayuda profesional para procesar lo que vieron. Algunos de los síntomas que necesitan tratamiento son la ansiedad o tristeza prolongada, los arrebatos violentos, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas o el uso de drogas y la pérdida de memoria.

Los niños también son afectados por un desastre, aún si sus familias no han sido desplazadas. Los síntomas incluyen el mal comportamiento, no dormir bien, aferrarse a sus padres, tener miedo, dolores de estómago y dolores de cabeza. Busque ayuda profesional si su hijo(a) tiene ansiedad continuamente, tiene pesadillas, o se rehúsa a salir de casa. Los niños están conscientes de la ansiedad de sus padres. Puede ser útil que los padres admitan sus preocupaciones y hablen con sus hijos acerca de cómo sobrellevarlas y seguir adelante.

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA: 1-800-985-5990